



Äta lera?

Hälsotips och hälsoråd öser över oss på sociala medier. Nu ska man äta lera och smuts. Är detta ett nytt påhitt och kan det verkligen vara hälsosamt? Nej, det är allt annat än nytt och ja, det är mycket hälsosamt. Till och med skolmedicinen har producerat studier på lera och våra svenska Apotek säljer lera. Deras lera kommer jag dock inte att rekommendera då den är full av ohälsosamma tillsatser såsom dextros, citronsyra på Aspergillus Niger, färgämnen, sukralos, aspartam med mer. Leran är klassad som en CE-märkt medicinteknisk produkt så att kalla den alternativt humbug blir mycket orättvist. Vi vill dock välja en ren lera, ren smuts, såsom vi alltid har gjort.

Med ”alltid har gjort” så går vi tillbaka till 2500 f.Kr och till forntida Egypten och Mesopotanien där användningen av medicinsk lera finns beskriven på lertavlor. Leran användes då för sin antiinflammatoriska och antiseptiska förmåga. I Egypten användes leran som en del i konserveringen av mumier. Det finns även texter från det antika Egypten om medicins användning av lera för olika tarm- och hudåkommor. Många känner till lerterapi såsom olika lerbad och ansiktsmasker, vilket ha använts av urbefolkningar sen förhistorisk tid men få känner till att denna kunskap används än idag i stor utsträckning. Lera har troligtvis ingått i naturlig kost så länge som vi funnits på jorden. Att djur äter grus, jord och lera när de behöver stärka sin mage och förbättra sin hälsa är för många välkänt.

Våra förfäder levde nära naturen och dagens forskning visar att vi idag har exakt samma DNA som vi hade för 12 000 år sen. Vi är alltså bäst på att överleva förhållanden som fanns för just 12 000 år sen och det innebär att vi är väldigt dåligt förberedda på miljön vi befinner oss i just nu. Tyvärr har det skett en extremt snabb förändring de senaste 120 åren.

Geofagi

Geofagi är kunskapen om att äta jord, lera och kalk. Det finns mest studier och kunskap gällande vilda djur, där den grekiska läkaren Galanos var först med att beskriva detta fenomen (100-talet e.Kr), men även hos människor där barn och gravida kvinnor ofta ätit lera. Historisk sett så har kulturer över hela världen ätit lera, allt från indianer, egyptier till de gamla grekerna. I leran finns många naturliga mineraler som positivt påverkar både djur och människor på många olika sätt, både på insidan och på utsidan.

Fördelen med lera är att alla har tillgång till den. Du hittar lera i Europa, USA, Afrika, Asien, Australien och Sydamerika. Den vanligaste leran är bentonitlera som kommer från vulkanisk aktivitet. Denna lera är unik i sin struktur och full av viktigt mineraler som till exempel kalcium, kalium och magnesium. Viktiga mineraler som kommer verka som viktiga elektrolyter i våra kroppar.

Lerans funktion

Leran tillskrivs, både historiskt och i nyare forskning, läkande effekter både på hudåkommor och för mag- och tarmproblem. Även NASA har forskat på lera. Viktlösheten uppe i rymden är ett stort problem för astronauternas skelett. Redan på 60-talet studerades denna effekt och NASA sökte efter en lösning. Den första gissningen och försöken gick ut på att tillsätta kalcium för att stärka skelettet. Flera läkemedelsbolag försökte skapa verksamma kalciumtillskott för att kunna undvika benskörhet ute i rymden. Dock fungerade inga av deras lösningar lika bra som lera. Studier från California Polytechnic Institute visade att lera kunde



motverka benskörlheten och samtidigt visade de att enbart tillskott av kalcium hade "liten eller ingen fördel". En kunskap som kanske kan vara viktig i dagens tider där många lider av benskörlhet i västvärlden.

Lera som behandling har lindrat och mildrat många hudåkommor, även botat dessa. Dock får lera inte marknadsföras med ord som "bota" eller "läka". Hudproblemen kan vara psoriasis, acne eller torr och fnasig hud. Lera används även i många dermatologiska receptfria läkemedel samt även i många läkemedel. Dessa läkemedel har dock främst haft tarmproblem såsom inflammatoriska sjukdomar, diarré och förstoppning som fokus. Enkelt uttryckt kan man säga att lera är som ett skyddande plåster fullt av viktiga mineraler, både på utsidan, huden, och på insidan, tarmen.

Lera och vatten är båda unika ämnen på vår jord och deras relation är även den unik. När dessa två kombineras så återfuktas din hud samtidigt som blandningen har en åtstramande effekt. Något som uppskattas av många. Du har säkert själv provat en föryngrande ansiktsmask med bas i lera.

Idag är lera kanske mer känd som en viktig del för kroppens detox. En av funktionerna vid detox är att lera i sig har en stark negativ laddning vilket kommer innebära att den då kommer binda till positiva joner såsom bly och kvicksilver. Lera släpper magnesium, kalium och kalcium till vår kropp och binder in till ämnen vi önska bli av med. Vi får mineralerna och blir av med skadliga tungmetaller. Tidigare fick vi lära oss att tungmetaller stannade kvar i våra kroppar för alltid, men den kunskapen är med forskningen nu ändrad. Du kan med en seriös detox och en välfungerande kropp avgifta dig från tungmetaller på ca 6-12 månader. Det betyder i sin tur att snabba quickfix på 2 veckor inte ger någon större effekt.

Detox, levern och soputkastet

Tänk dig lera som en magnet för skadliga ämnen. Levern är organet som har huvudansvaret för vår detox av tungmetaller och andra skadliga ämnen, exempelvis tillsatser, mediciner och kemikalier. Levern är alltså kroppens sopstation och bajsens vår utgång för skräpet. Vilket innebär att vi vill besöka toaletten helst var dag för att "slänga ut kroppens sopor". Vad behöver då för att göra sitt jobb? Följer vi **ett gift** så sker reningen av kroppen i tre steg. Men lever har alltid alla steg i gång samtidigt då det alltid finns "sopor" i alla steg. Den stora delen av detta arbete görs på natten, så din sömn nattetid är mycket viktigt för din inre hälsa och miljö.

Låt oss följa ett gift, till exempel en tungmetall, och dess väg ut ur vår kropp samt se var och hur lera är en viktig del.

Fas 1 – När gifter kommer in i vår kropp så löser kroppen detta tillfälligt genom att binda in det i vår fettväv. Så steg ett blir att släppa lös och samla ihop farliga gifter/sopor i levern som tidigare var inpackade på olika ställen i kroppen, för att kunna sen kunna slänga ut dessa. När kroppen gör detta så omvandlas gifterna från fettlösliga till vattenlösliga för att kunna åka från fett, genom blodet till levern. Detta kan kännas som "utrensningssymtom". I fas 1 känns det ofta som ledsenhet, håglöshet, trötthet men även ibland som ångest.



Fas 1 kräver ämnen som finns i: Mörkgröna grönsaker, gula grönsaker och äggula, mandel eller pumpakärnor, ALA, B12 som finns i animaliska produkter ex kött. Levern behöver även vitlök, järn och mättat fett samt fosfor från kött eller ost.

Fas 2 – nu ska vi binda in de farliga gifterna så de inte skadar oss på vägen ut. Lita som att vira in trasigt glas i tidningspapper innan du stoppar det i soporna. Här är lera en mycket viktig del då den ju är stark negativ laddning vilket kommer innebära att den då kommer binda till positiva joner såsom till exempel kvicksilver. Förutom lera behöver kroppen även gröna grönsaker och pektin som du hittar i vinbär, kål, lingon, hallon, syrliga äpplen och citrusfrukter. Äkta benbuljong, lite nötter eller musslor för zink. 2-3 paranötter och massa lök av alla sorter. Du vill även äta rödbetor för betalainererna – det röda färgpigmentet.

Fas 3 – sista delen i giftets väg ut ur din kropp men också den allra viktigaste delen, nu ska soporna och gifterna ut! Du vill inte att ”soppåsarna hamnar i hallen” och gifterna återupptas av din kropp. Här är lera, örter, pektin och klorofyll (gröna grönsaker) än en gång mycket viktigt. Även denna fas kan kännas som ”utrensningssymtom”. I fas 3 kan kroppens reaktion bli hudproblem, belastade luftvägar och att du tappar hår. Detta sker om levern samlat ihop mer än den själv hinner med. Levern ber då huden, andningsvägarna och håret att vara vikarier och hjälpa till att slänga ut kroppens ”sopor”. En ofta jobbig process, men den går över av sig själv. Fas 3 behöver ett bra ”sopnedkast”. Här är ”Gallblåsestartaren” ett bra tips: Ta en Olivolja- och ekocitron-shot var morgon. (1 msk olivolja och 1/2 pressad citron)

Det finns olika former av detox. Jag rekommenderar Lerkapslar eller Toxibinder från AquaNatur.se. Rena och seriösa produkter med allt din kropp behöver, utan onödiga tillsatser.

Kontraindikationer

Är det bara fördelar? Ja, om du inte överdriver kunskapen så är det bara fördelar. Tyvärr tror många att mer är bättre, vilket sällan stämmer. Tänk dig vatten. Vatten är livsnödvändigt för våra krukväxter. Vatten är ofgiftigt och mycket nyttigt. Men vad händer om du vattnar din krukväxt med en liter var dag? Samma logik gäller för allt som är bra för oss, även för lera.

Det finns dock en tanke som vi vill tänka och som gör att vi ibland behöver vara försiktig med lera. Det är om du väljer att äta medicin. De flesta, eller kanske alla, mediciner är giftiga för vår kropp och lerans funktion är att samla upp gifter och föra dessa ut ur kroppen. Detta betyder att du kan komma att minska effekten av medicinen med tillskott på lera, genom kroppens önskan att avgifta dig.

Så, tillbaka till frågan: Äta lera? För mig personligen är det att självklart val, en av få tillskott jag äter var dag.